
LIMA, LUNES 24 DE MARZO DE 2025 | @DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21335 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay

ojo

S/ 1.20

HOY GRATIS

LA MEDITACIÓN MEJORA LA SALUD FÍSICA Y MENTAL

otra megalámina con los consejos del Dr. Pérez - Albela

GOBIERNO RECOMIENDA NO IR PARA EVITAR PROBLEMAS CON RÉGIMEN DE NICOLÁS MADURO

ALERTAN A HINCHAS POR VIAJE A VENEZUELA

IMPACTO pág. 3

▸ BARRA "COMUNIDAD PERÚ AL MUNDIAL" ASEGURA QUE DE TODAS MANERAS ALENTARÁN A LA BLANQUIRROJA

▸ SELECCIÓN ENRUMBÓ AYER PARA ENFRENTAR MAÑANA A LA "VINOTINTO" EN MATURÍN

CAMBIO DE DÓLAR
Compra: S/3.62
Venta: S/3.65

CAMBIO DE EURO
Compra: S/3.95
Venta: S/3.98

Salió de alta y regresó al Vaticano con cánula de oxígeno en las fosas nasales

PAPA EN REPOSO ABSOLUTO

INTERNACIONAL pág. 9

Dispararon a bus de la banda "La Huaranchal" en Piura

MÚSICOS SE SALVAN DE BALACERA

PERÚ pág. 5

EDITORA GENERAL: SILVIA QUISPE RAMÍREZ

OPINAN LOS LECTORES

¿Cree que Perú estará eliminado y no irá al Mundial si pierde este martes ante Venezuela?

SÍ 83% NO 17%

Responde en www.ojo.pe

¿Cree que el Gobierno denuncia que arman un "golpe" para ocultar el fracaso de su gestión?

LA CRUDA REALIDAD

CAMPESINOS SUFREN POR LLUVIAS

Las fuertes e incesantes lluvias siguen causando estragos en diversas zonas del país y quienes sufren más son los hombres del campo y quienes deben viajar por peligrosas rutas para trabajar, como los profesores de las zonas rurales. Es triste y lamentable la muerte de la maestra Mónica Vergara Amaya, quien al intentar llegar a pie a su colegio en la sierra de La Libertad se extravió por la neblina y pese a que fue hallada con vida murió al no poder ser llevada a un hospital. Esta es la realidad de muchos pueblos que no cuentan con carreteras y si las tienen, estas están en pésimo estado. La responsabilidad es de los alcaldes que más se preocupan en hacer plazas o miradores dejando de lado las reales necesidades de sus pueblos. Por ejemplo, nos han llegado imágenes de Amazonas, donde los campesinos de San Miguel de Soloco empujan un camión en medio del barro mientras reniegan de su alcalde por no haber aprovechado el verano para mejorar la vía. Así estamos.



BOLUARTE SIGUE SIN ELEGIR AL SUSTITUTO DE JUAN SANTIVÁÑEZ

NO NOMBRA A REEMPLAZANTE Y AMENAZA A MANIFESTANTES

Hasta anoche, la presidenta Dina Boluarte seguía sin juramentar al reemplazante del censurado ministro del Interior, Juan Santiváñez, aunque sí se dio tiempo para amenazar con denunciar a quienes, dijo, agredieron a los policías durante la reciente marcha para exigir seguridad. Anunció acciones contra los "responsables" porque "no se puede aceptar (...) la violencia contra la autoridad policial y menos se tenga que discriminar a nuestra Policía" con frases ofensivas.

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

SIGUE EN NARRATIVA DE CULPAR A LA FISCALÍA Y LA PRENSA

Premier insiste en "golpe" contra Dina

En la línea trazada por la presidenta Dina Boluarte, el titular del Consejo de Ministros, Gustavo Adrianzén, denunció que existe un "acoso sistemático" contra la mandataria e insistió en acusar a la Fiscalía y a "un sector de la prensa" de impulsar un "golpe blanco" (sic.) para derrocar al régimen a fuerza de destapes de investigaciones en medios periodísticos.

"Constitucionalmente, la presidenta Dina Boluarte personifica a la nación. Sin embargo, algunos no quieren darse cuenta de ello y la vapulean (...). Estas agresiones son intolerables y apuntan, desde una facción de la prensa y un grupo específico de la Fiscalía, dar un golpe blanco (sic.). Quieren minar la institucionalidad desprestigiando a la presidenta. Buscan hilar una vacancia", escribió en una columna de El Peruano.

Se quejó de que "cada semana aparecen en televisión partes de investigaciones a la presidenta y a otros miembros del Ejecutivo".

OJO AL DATO

El golpe blando, no blanco, lo acuñó el politólogo Gene Sharp al referirse a acciones de la CIA para desestabilizar a gobiernos.

AMENAZA. En tono amenazante, recalcó que "el Ministerio Público debería tener precaución cuando formula denuncias contra la jefa del Estado porque ella está protegida por el artículo 117 de la Constitución, que dice cuáles son los cuatro delitos por los que puede ser acusada", que no son por los que hoy investigan a Boluarte.

"El correlato lógico es que solo por esos cuatro delitos pueda ser investigada", dijo, sin tener en cuenta que en el Perú sí se puede investigar a presidentes, como se hizo con Pedro Castillo.



▪ Gustavo Adrianzén sigue con ataques a Fiscalía y prensa.

FOTONOTICIA

ACUÑA POSTULARÍA OTRA VEZ... SI DIOS LO QUIERE

A pesar de las derrotas que arrastra, el líder de APP, César Acuña Peralta, no descartó que vuelva a postular a la Presidencia de la República, al señalar que "Dios en mi vida, me ha llevado siempre al lugar que me corresponde, yo no lo busco".

FOTO: OJO

Fiscal valora al mismo testigo según cada caso



▪ Delia Espinoza voló a Europa y le encargó su despacho a Zoraida Ávalos.

La fiscal de la Nación, Delia Espinoza, quien viajó a Países Bajos para participar de una conferencia, descartó la "verosimilitud" de Jaime Villanueva al acusar a Pablo Sánchez, Patricia Benavides y Ruth Luque, pero sí aceptó a ese testigo en otro caso contra Zoraida Ávalos, Pablo Sánchez y Rafael Vela.

X TWITTER

CARLOS BASOMBRÍO
Exministro del Interior
@CarlosBasombrio

"Ni un solo congresista de Perú Libre votó a favor de la censura. Vaya que son agradecidos estos muchachones con el que se fue. No se preocupen. Las posibilidades que Dina ponga a un ministro (del Interior) que quiera capturar a su líder (Vladimir Cerrón) es 1 en un trillón".

OJOS&OÍDOS

MACRON. La diputada Eléonore Caroit, representante de franceses residentes en América Latina y el Caribe, aseguró en RPP que existe la "intención" de que el presidente de Francia, Emmanuel Macron, visite el Perú en el marco de una gira por la región.

AY. Durante la gestión del censurado ministro del Interior, Juan Santiváñez, el sector destinó más de S/2,8 millones en abogados o estudios para defender a funcionarios y policías. Casi la mitad fue para el estudio de Humberto Abanto, reveló el portal Ojo Público.

VIAJEROS. Desde hoy lunes y hasta este viernes 28 de marzo es la semana de representación en que, con viáticos y pasajes pagados por el Estado, los congresistas irán a la parte del país que elijan para "escuchar" a la ciudadanía. ¡Provecho, "otorongos"!

PENA. Tras criticar que "el Congreso se ha cargado la legislación contra el crimen organizado", la exministra de Justicia Marisol Pérez Tello señaló que la propuesta de Dina Boluarte para aplicar la pena de muerte a criminales no funcionó "en ningún lugar" del mundo.

DEBEN TENER VISA Y DOCUMENTOS EN REGLA PARA EVITAR PROBLEMAS CON EL RÉGIMEN DE NICOLÁS MADURO

Alertan a hinchas que viajan a Venezuela



▪ En las tribunas estará presente la "Comunidad Perú al Mundial".

GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

Ante la euforia de los hinchas peruanos, desatada tras el triunfo de Perú frente a Bolivia por 3 a 1, el Gobierno, a través de la Cancillería, recomendó no viajar a Venezuela "debido a las limitaciones para prestar asistencia, generadas por el rompimiento de relaciones diplomáticas y la expulsión de todos los funcionarios consulares" peruanos por parte del régimen de Nicolás Maduro.

10 DÓLARES es el precio mínimo de las entradas. La más cara vale 60 dólares.

Sin embargo, no faltarán quienes por la Blanquirroja se animen a pisar tierra venezolana y, a ellos, les aconsejó verificar la vigencia de sus documentos de viaje y contar con el visado correspondiente. Además, de portar siempre su pasaporte.

También instó a los ciudadanos a usar los pasos fronterizos autorizados y realizar el control migratorio al ingreso y salida.

"No intente cruzar las fronteras de manera irregular ni permanecer más tiempo del autorizado, por las serias consecuencias que ello podría acarrear", señaló la Cancillería en un comunicado.



APOYO. Sin embargo, la coyuntura política de Venezuela no podrá detener el aliento de los hinchas incondicionales a la Blanquirroja, quienes se harán presente mañana en el estadio Monumental de Maturín, donde Perú enfrentará al equipo llanero por las Eliminatorias 2026, a partir de las 7 de la noche.

Así lo aseguró Roxana Pimentel, presidenta de la "Comunidad Perú al Mundial", al detallar que aunque es complicado viajar al país gobernado por Maduro, eso no impide que la Blanquirroja se luzca en las tribunas del recinto que puede albergar a 52 mil asistentes.

"La comunidad mantiene lazos con compatriotas en Venezuela y una vez más estarán presentes en el partido llevando todo el aliento y corazón de los peruanos, con la esperanza de seguir sumando 3 puntos y llegar al repechaje para el próximo Mundial", dijo a **OJO**.

Para cumplir el objetivo de alentar a todo pulmón al equipo comandado ahora por Óscar Ibáñez, Pimentel detalló que coordinaron con los connacionales el envío de banderolas, camisetas y bufandas a fin de pintar de rojo y blanco el estadio que se ubica a 503 kilómetros de Caracas, capital de Venezuela.

DETALLES. A Maturín, capital del Estado Monagas, se puede llegar desde Caracas en bus con un recorrido de más de seis horas desde Caracas y en avión en 2 horas.

En este recinto deportivo, el equipo peruano debe ir por la victoria para obtener tres puntos que le permitan seguir luchando por un cupo en el próximo Mundial, que se jugará en Estados Unidos, México y Canadá.

"Esperamos con mucha esperanza sumar de a tres contra Venezuela y mantener la esperanza para posicionarnos para el repechaje y posteriormente clasificar al Mundial", dijo Pimentel.

ojo al dato

Venezuela rompió relaciones bilaterales con Perú luego de que Lima reconociera a Edmundo González como presidente.



CRECE VENTA ANTE CANDENTE PARTIDO DE MAÑANA

CAMISETAS BLANQUIRROJAS Y VINOTINTO DAN LA HORA

Tras el triunfo de Perú frente a Bolivia, que reavivó la esperanza de obtener un cupo para el Mundial 2026, la venta de camisetas peruanas presenta una tendencia al alza en el emporio comercial de Gamarra, siendo más pedidas las de Paolo Guerrero y Gianluca Lapadula. De ganarle a Venezuela, los comerciantes prevén que el incremento será mayor, lo que será beneficioso para ellos.

Sin embargo, ante la gran de cantidad de migrantes venezolanos que radican en Perú, también se comercializan con gran acogida las camisetas de Venezuela. Según los vendedores, la más pedida lleva el nombre y número de Yeferson Soteldo, jugador que ha destacado en estas Eliminatorias. También han sacado al mercado camisetas mitad blanquirrojas y mitad vinotintos.





ADMISIÓN EN LA VILLARREAL. El domingo 20 de abril, la Universidad Nacional Federico Villarreal (UNFV) desarrollará su examen de admisión. Hasta el 8 de abril se podrá pagar por derecho de admisión y hasta el 10 estarán abiertas las inscripciones.



Afectados deben convivir con ruinas y humareda.

FALTA DECLARAR INHABITABLES A PREDIOS

Damnificados exigen remover escombros

Pese a que ya pasaron más de 20 días desde que se originó un gran incendio en Barrios Altos, aún los edificios afectados, que operaban como almacenes clandestinos, no han podido ser demolidos, denunciaron los damnificados que se ven perjudicados por la persistente humareda. Juan Carlos Panta, del Ministerio de Vivienda, sostuvo que está pendiente que la Municipalidad de Lima declare estos predios como "inhabitables" para que procedan a demolerlos. "Nosotros no podríamos entrar directamente porque son propiedades privadas", explicó.

Buscan a depravado en Santa Anita



Padres de familia están preocupados por seguridad de sus hijas.

El Ministerio de la Mujer pidió ayuda para identificar a un hombre que hizo tocamientos indebidos a una escolar que iba a su colegio en Santa Anita, según quedó grabado por cámaras de seguridad. Otras menores también son sus víctimas.

CORO PERUANO ABORDA PROBLEMA EN OBRA MUSICAL

Cantan contra el bullying

GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

A través de una obra coral musical denominada "Forte", el coro "Voces del Sol", que subió al podio en el Mundial de Coros "Sing for Gold- The World Choral Cup", abordará la problemática del bullying, que afecta a un promedio de siete de cada diez niños en nuestro país.

La puesta en escena, que se hará este 29 y 30 de marzo en el Gran Teatro Nacional, es dirigida por la directora del coro Claudia Rheineck, quien como maestra y mamá sintió la necesidad de tocar el tema mediante la música al considerarla un "espacio seguro" para los menores.

"A través del arte se trabaja mucho los valores como la tolerancia, el respeto y la igualdad", dijo a OJO tras anotar que la obra busca generar conciencia en los asistentes y, a la vez, fomentar el diálogo sobre la violencia escolar.

DETALLES. El espectáculo se introduce en la historia de Micaela, una joven adolescente que al cambiar de colegio se enfrenta al bullying y encuentra en la música un soporte. Todo es narrado con canciones de Abba, Elton John, Pink Floyd, Radiohead y Taylor Swift, entre otros.



"Voces del Sol" quedó entre los tres mejores coros del mundo.

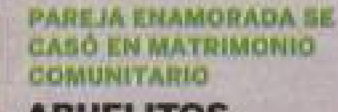


ojo al dato

En la obra, cuyo guion está a cargo de la dramaturga Paola Vicente, participarán los actores Bruno Odar y Macla Yamada.

Aunque es ficción, lo que sucede con este personaje es una realidad que se registra en los colegios. Según al portal SíSeVe, del Ministerio de Educación, el año escolar 2024 dejó 19,642 casos de violencia escolar, sobre todo de tipo psicológica que involucra trato humillante

En este reciente inicio de clases, ya registran 146 víctimas, tanto en nivel primaria como secundaria. El Colegio de Psicólogos del Perú remarcó la necesidad de que haya un psicólogo por escuela para atender este problema y abordar la salud mental.



PAREJA ENAMORADA SE CASÓ EN MATRIMONIO COMUNITARIO

ABUELITOS CHARAPAS SE DIERON EL SÍ

Para darse el sí no hay edad y eso lo saben bien Clemente Soria, de 78 años, y Laura Amasifuén, de 81 años, quienes fueron "la pareja más longeva" en el Matrimonio Civil Comunitario 2025 celebrado por la Municipalidad de San Martín de Porres en el Parque Ecológico del distrito. Él nació en la región San Martín y ella en Loreto, y se conocieron en Iquitos, en los años 50, cuando tenían 30 años y se dedicaban al comercio de alimentos. El amor nació entre embarcaciones y tras más de 50 años continúa intacto, por lo que decidieron convertirse en marido y mujer tras casarse en el matrimonio civil.



AL GRANO



OPERARÁN GRATIS A 50 NIÑOS CON LABIO LEPORINO

Cincuenta niños con labio leporino y paladar hendido serán operados gratis en el Instituto Nacional de Salud del Niño de Breña, gracias a Misión Caritas Felices y Smile Train. En el Perú, cada año nacen 2500 niños con esas condiciones.



CLAUSURAN ALMACÉN CLANDESTINO

Un almacén clandestino, que operaba como ferretería, fue clausurado por la Municipalidad de Independencia. El local almacenaba grandes cantidades de material inflamable y ponía en peligro a los vecinos y a escolares de un colegio cercano.



CASOS DE TOS FERINA SE ESTÁN DISPARANDO

La tos ferina, enfermedad contagiosa, viene propagándose a nivel nacional. Según el Ministerio de Salud, hay 1200 % más casos que el año pasado y cuatro defunciones. Los niños pequeños son más vulnerables.



PRESOS AMENAZAN A FISCAL. Una fiscal del Segundo Despacho de la Sexta Fiscalía Provincial de Lima Norte recibe amenazas de muerte desde el penal Ancón I, luego de que formuló una acusación contra José Christhian Supanta Huamani, quien fue condenado a 33 años de prisión por robo agrado y está vinculado a la organización criminal liderada por Erick Moreno Hernández, alias "El Monstruo".

INTERVIENEN A DOS AUTOS, UNO ROBADO

Capturan a banda de "robacarros"

Agentes de la Diprove intervinieron a Eder Vergara (33), quien desde un auto Mazda brindaba seguridad a una camioneta Hilux robada y que los policías recuperaron, en la cuadra 13 de la avenida Alfredo Mendiola, San Martín de Porres. Los efectivos dispararon al aire y a una llanta del carro para luego detener a Vergara. También se atrapó a Kenyi Gutiérrez (31), quien conducía la camioneta robada que tenía placas adulteradas. Los hampones son de "Las Hienas del Norte", banda que roba camionetas de alta gama y modifica sus características para venderlas en el extranjero, especialmente en Bolivia.



▪ Video muestra la exitosa intervención policial.

JOVEN MAMÁ SE NEGABA A PAGAR CUPO DE 25 MIL SOLES

Matan a dueña de laboratorio médico

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Su negativa a pagar un cupo de 25 mil soles a extorsionadores que la amenazaban por teléfono y atentaron con explosivos contra su negocio, le costó ayer la vida a la dueña de un laboratorio médico a quien sicarios acribillaron a balazos, en Comas.

Milagros Geraldine Valdivieso Sandoval (31), madre de una niña de 7 años, salió para "llamar gente" (clientes) al paradero Banco de la Nación, frente a su negocio de la avenida Túpac Amaru, cuando un sicario encapuchado, que simulaba hablar por celular, se le acercó y disparó cuatro veces a quemarropa.

La mujer intentó correr, pero recibió los balazos. El asesino cruzó la pista y huyó en una moto lineal, con un cómplice que lo esperaba.

Testigos y amigos de la víctima la llevaron hacia una clínica de la zona, adonde la víctima llegó sin vida.

Una cámara particular grabó el crimen a las 11:59 de la mañana y policías del Depincri Comas investigan este caso de extorsión que "El Monstruo" (Erick Moreno) habría planeado.



▪ La amenazaron por teléfono y al no pagar la mataron.

ojo al dato

En el ataque en Comas también resultó herido un menor de 15 años que estaba al lado de la mujer asesinada a tiros.

▪ MILAGROS VALDIVIESO
VÍCTIMA MORTAL

MENOR. En tanto, mientras caminaba con un amigo en una calle del asentamiento humano Jesús Oropeza Chonta, San Juan de Lurigancho, un adolescente de 14 años resultó herido por cuatro pistoleros que le dispararon diez veces.

En el mismo distrito, pero en la zona de Huáscar, un joven fue asesinado y dos amigos resultaron heridos cuando les dispararon dentro de un auto. Minutos antes, las víctimas jugaron fulbito en una losa deportiva.

UNO FALLECIÓ

ACRIBILLAN A JALADORES

Wilder Huaranga e Iván Porras, amigos "jaladores" de pasajeros para combis de transporte público en un paradero en Lurigancho-Chosica, fueron acribillados a balazos, en un presunto ajuste de cuentas, por sujetos que llegaron en una moto lineal. Un pistolero se ensañó con Porras y le disparó en el piso, en el parque Central de la Campiña A. Horas antes, según la Policía, Porras había peleado con desconocidos y hoy está grave en un hospital.

PIURA



▪ Disparos impactaron en el parabrisas.

BUS FUE ATACADO CUANDO DESCANSABAN EN HOSPEDAJE

Músicos se salvan de feroz balacera

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

El bus de la banda show "La Huaranchal" fue atacado a balazos la madrugada de ayer cuando estaba estacionado en la zona de San Clemente, Piura. Ninguno de los integrantes se encontraba en el vehículo al momento del ataque, porque se encontraban descansando en un hospedaje cercano.

La banda, originaria del distrito de Huaranchal, en Otuzco, La Libertad, presentó la denuncia en la comisaría y solicitó a las autoridades mayor acción ante la creciente ola de delincuencia.

El ataque dejó dos impactos de bala en el parabrisas delantero del vehículo y esperan que las autoridades pronto identifiquen y detengan a los autores.

TEMOR. A través de un comunicado, la orquesta confirmó que todos los músicos se encuentra bien, e informaron a sus familiares que están tomando todas las medidas necesarias para regresar pronto a Huaranchal, su tierra natal, en La Libertad.

ojo al dato

La orquesta manifestó que no había recibido amenazas de extorsionadores por pago de cupos.

ICA Y LA LIBERTAD

IMPARABLE OLA DE ASESINATOS



Cámaras grabaron la tarde del sábado cuando un sicario mató a Luis Vargas Enciso (57) y Ricardo Gutiérrez Allcca (27) dentro de un auto, en la zona de Juárez, ciudad de Ica. "Hoy día te mueres así", gritó el asesino antes de gatillar y huir con su cómplice que manejaba la moto. Y en Chicama, La Libertad, el empresario Nolberto Vásquez Espinoza(71) y su hijo Jonny Bernardo Vásquez Castañeda (45) fueron asesinados a balazos. Ellos eran víctimas de extorsión.



RÍO SE TUMBA UN PUENTE ROMANO. Por las intensas lluvias, la crecida del río Tajo destruyó el sábado parte del puente romano de Talavera de la Reina, en el centro de España. "Esta noche es un día terrible para la historia de Talavera. Nuestro puente viejo o 'romano' acaba de derrumbarse una parte", lamentó el alcalde José Gregorio.

ESPAÑA



SOLO PERMITEN TENER HASTA 30 GALLINAS

➡En aplicación de un decreto real, quienes posean gallinas ponedoras para su consumo en áreas rurales de España deben registrar a cada ave y acreditar que se tiene un máximo de 30 de ellas en sus galpones familiares. Tener un número mayor de gallinas se considera de carácter empresarial y se somete a mayores requisitos y tributos. Igual exigencia se aplica para otras aves de corral, tales como pavos, patos, perdices o gansos (ocas).

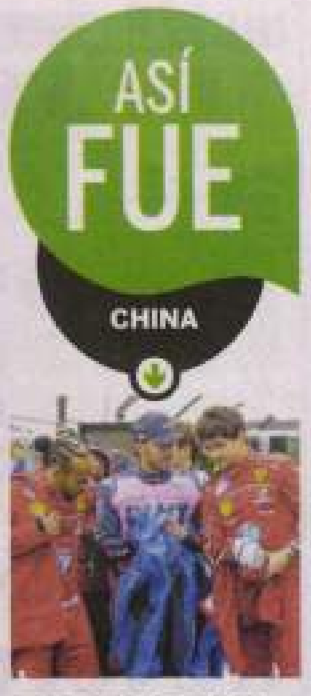
FOTOLOCA



CHILE

ESCÁNDALO POR FOTOS Y VIDEOS DE LA PRINCESA LEONOR

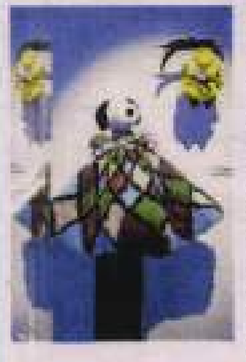
➡La Fiscalía de Chile abrió una investigación por la divulgación de fotos y videos de un centro comercial en que aparece la princesa Leonor de España, quien está en el país sudamericano como parte del viaje de instrucción del buque escuela Juan Sebastián Elcano. En las imágenes se ve a Leonor de Borbón, de 19 años, vestida de civil mientras entra y camina en el centro comercial Zona Franca de Punta Arenas, al sur del país. La investigación se inició porque guardias civiles españoles presentaron una denuncia ante Carabineros (policía chilena).



DESCALIFICAN A TRES PILOTOS DE FÓRMULA 1

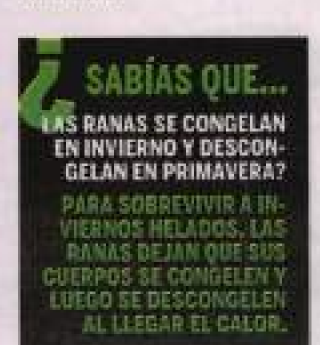
➡Los pilotos Charles Leclerc y Lewis Hamilton, de Ferrari, y Pierre Gasly, de Alpine, los primeros con puntaje al cruzar la meta, fueron ayer descalificados del Gran Premio de China porque sus coches violaron las normas. Los autos de Leclerc y Gasly pesaron menos del mínimo de 800 kilos, mientras que el del Hamilton presentó un desgaste excesivo del tablón en el suelo.

FRANCIA



SNOOPY ES SENSACIÓN A SUS 75 AÑOS

➡La exitosa exposición "Snoopy con estilo" en París celebra la historia de la moda, tal y como la llevaban Snoopy y sus amigos, a través de la evolución de los atuendos de todos los personajes, su contexto e influencia en la cultura pop, en el año del 75° aniversario de la primera aparición de la tira cómica "Peanuts", que se celebrará el 2 de octubre próximo.



RECIBE ALTA TRAS ESTAR 38 DÍAS HOSPITALIZADO

Papa pide por la paz y vuelve a casa

AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

Al aparecer en público tras recibir el alta médica, luego de estar internado desde el 14 de febrero en el hospital Gemelli de Roma por una neumonía bilateral, el papa Francisco desde un balcón agradeció a cientos de fieles con un "¡gracias a todos!, saludo a esta señora con las flores amarillas", y luego se retiró a su residencia vaticana en Santa Marta.

Cansado y asistido por una cánula nasal para suministrar oxígeno, con la que permanecerá en los siguientes días, el santo padre se mostró reconfortado, sonriente, ante los fieles que con flores, dibujos o fotos, muchos orando y dando gracias a Dios, aclamaron su presencia afuera del hospital.

No se confirmó si participará de las celebraciones de Semana Santa, ya que dependerá de su evolución y cómo va su recuperación que llevará al menos dos meses. Durante ese tiempo, deberá "aprender" de nuevo a hablar mientras se le brinde terapia respiratoria.

"La voz tardará en volver a ser la misma", advirtió el médico Sergio Alfieri, quien lo atendió mientras recibió asistencia respiratoria mecánica, siempre consciente y sin ser intubado.

Al dejar el nosocomio, se fue en un auto, saludando desde la ventana cerrada del asiento delantero, y se veía con una cánula de oxígeno.

EL VATICANO

PAZ. En un mensaje escrito, el papa exigió el fin "inmediato" de los ataques israelíes contra la Franja de Gaza, así como la reanudación del diálogo para lograr la liberación de "todos los rehenes" y un "alto el fuego definitivo".

"Estoy entristecido por la reanudación del intenso bombardeo israelí en la Franja de Gaza, que ha causado tantos muertos y heridos", escribió el sumo pontífice en su enérgica oración dominical del Ángelus.

ojo al dato

Rumbo a la residencia en Santa Marta se desvió a la basílica de Santa María la Mayor, donde suele rezar antes y después de viajar.



ITALIA

DESCARTAN QUE PIENSE EN RENUNCIAR

ROMA. El cardenal Víctor Fernández, uno de los más cercanos colaboradores del papa Francisco, negó que este vaya a renunciar. Insistió ante los periodistas que "Francisco no se va, (sino que) inicia una nueva etapa y traerá sorpresas". En tanto, El Vaticano estaría valorando la presencia del papa en la próxima canonización de Carlo Acutis, el primer santo "millennial" de la Iglesia Católica, muerto de leucemia a sus 15 años.

GLOBAL

SE ELEVAN A 50 MIL LOS PALESTINOS MUERTOS A BOMBAZOS POR ISRAEL

GAZA. Con los 673 fallecidos por los ataques de Israel tras romper el alto al fuego el martes pasado, subieron a 50,021 los palestinos muertos y 113,000 heridos por los bombardeos israelíes en la Franja de Gaza desde octubre de 2023. Eso mientras Tel Aviv, con apoyo de Estados Unidos, creó una oficina para la salida de los palestinos de Gaza, a fin de despoblarla y reconstruirla para otros. A la par, Israel aprobó 13 asentamientos en Cisjordania, un paso más para la ocupación definitiva de ese territorio palestino.

ESTADOS UNIDOS

HONGO ASESINO SE PROPAGA POR LOS HOSPITALES

WASHINGTON. El letal hongo Candida auris (C. auris), catalogado como "amenaza urgente" por las autoridades sanitarias, se propaga rápidamente en hospitales y amenaza con matar a pacientes vulnerables por su alta resistencia a los fármacos antimicóticos.

FRANCIA

BUSCAN REPATRIAR CUERPO DEL ÚLTIMO REY DE ITALIA

PARÍS. El príncipe Emanuele Filiberto, nieto de Humberto II -último rey de Italia, por 33 días- y María José, busca que los restos de sus abuelos sean trasladados desde Francia para ser enterrados en el Panteón de Roma. Busca cerrar un ciclo, ya que Humberto II fue obligado a dejar Italia tras abolirse la monarquía en 1946.

EQUILIBRIO DE LOS DOSHAS

Según el Ayurveda, cada persona tiene una constitución única determinada por tres energías o doshas: Vata, Pitta y Kapha. Cuando estos están en equilibrio, el cuerpo funciona de manera óptima; cuando se desequilibran, pueden surgir enfermedades. A través de la dieta, el ejercicio y la meditación, el Ayurveda ayuda a mantener este equilibrio. Algunos de los tratamientos ayurvédicos primarios son:



1 La dieta. Se prescribe en función del dosha y la estación del año. El sabor de los alimentos (dulce, salado, picante, amargo o astringente), su capacidad de producir calor o frío, y si el alimento es ligero o pesado, sólido o líquido, o grasoso o seco, son consideraciones primarias. Asimismo, hay ciertos alimentos que nunca deben ingerirse juntos.



2 El ejercicio. El Ayurveda promueve el ejercicio vigoroso y el estiramiento del yoga para encender el fuego interno, mejorar la circulación, estimular el metabolismo y agudizar la mente. Los ejercicios se prescriben de acuerdo con la constitución de la persona.



3 La meditación. Considerada como una forma de purificación mental, la meditación aumenta tanto la autoconciencia como la conciencia respecto al entorno propio, la familia, los amigos y los negocios.







4 Las hierbas. Los médicos ayurvédicos usan un gran número de hierbas para tratar las enfermedades. Dependiendo de sus cualidades innatas, las hierbas se usan para reconstruir y rejuvenecer el cuerpo y sus diversos sistemas.

5 El sol. La filosofía ayurvédica afirma que el sol no solamente es una fuente de calor y de luz, sino también de un nivel de conciencia más elevado. Mejora la circulación, ayuda a la absorción de la vitamina D y fortalece los huesos. Cada una de las tres constituciones dosha se beneficia de diferentes duraciones de la exposición al sol. Es importante recordar exponerse al sol de forma paulatina, en las horas adecuadas, así como con la protección necesaria. Nadie que tiene múltiples lunares debe exponerse al sol durante periodos prolongados.

1 EL ANTIGUO SECRETO DE LA SALUD: DESCUBRE LA AYURVEDA 24 MAR
2 ¿OLVIDO O ALGO MÁS? LO QUE DEBES SABER SOBRE EL ALZHEIMER 28 MAR
3 ARTRITIS Y ARTICULACIONES: COMPRÉNDELA MEJOR 31 MAR
4 NUTRICI AUTISMO: INFLUYE BIENEST 4 AB

Director: Carlos Espinoza Olcay / Editoras: Silvia Quispe y Massiel Cardoza

SEGÚN
PARA T
EL AN
DE LA
LA

Durante siglos, las
de lograr un equilib
enfermedades y pro
encuentra en práct
meditación, y en el
la India que armoni

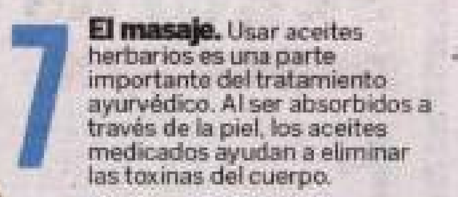
MÚLTIPLES INVESTIGACIONES SON EFECTIVAS ...RANQUILIZAR LA MENTE Y REDUCIR LA ANSIEDAD

...NTIGUO SECRETO ... SALUD: DESCUBRE AYURVEDA

...civilizaciones han buscado maneras ...rio integral que prevenga ...mueva la salud. Este enfoque se ...cas como la dieta, el ejercicio y la ... Ayurveda, un sistema tradicional de ...za todos estos elementos.



6 La respiración. Los ejercicios respiratorios pueden aprenderse con un maestro experimentado. Dependiendo del tipo de dosha, el pranayama puede proporcionar una sensación de tranquilidad y paz, y aliviar el estrés de un día muy agitado.


7 El masaje. Usar aceites herbarios es una parte importante del tratamiento ayurvédico. Al ser absorbidos a través de la piel, los aceites medicados ayudan a eliminar las toxinas del cuerpo.



...	...N Y ...OMO ...N EL ...AR	...
5	CANDIDIASIS: EQUILIBRIO Y SALUD EN EL ORGANISMO	7 ABR
6	PARÁSITOS EN NIÑOS: QUÉ SABER Y CÓMO ACTUAR	11 ABR
7	FATIGA CRÓNICA: RAZONES Y CUIDADOS	14 ABR
8	INTESTINO SALUDABLE: CLAVES PARA UNA MEJOR DIGESTIÓN	18 ABR
9	MOVILIDAD Y CONFORT: ESTIRAMIENTOS PARA LA LUMBALGIA	21 ABR
10	RESPIRA MEJOR: ESTRATEGIAS EFECTIVAS PARA ALIVIARLAS ALERGIAS	25 ABR

Infografía: Iván Ciro Palomino

Fotos: AFP, Andina, GEC



FINANZAS INTELIGENTES

ADMINISTRE MEJOR EL DINERO

1 NO DEUDAS
Las deudas pueden ser una carga para su economía, por lo que es importante pagarlas lo antes posible.

2 REORGANIZARSE
Revise regularmente sus gastos fijos mensuales. Podría descubrir pagos innecesarios y eliminarlos.

3 AHORRAR
Cultive el hábito del ahorro, incluso si es una pequeña cantidad. Estos aportes marcarán la diferencia en sus finanzas.

#APUÉSTALEALPERÚ

LOS FRAUDES DIGITALES AUMENTAN Y PUEDEN VACIAR SU CUENTA EN UN INSTANTE

Tips para compras seguras en línea

REDACCIÓN OJO

En Perú, las denuncias por fraudes digitales aumentaron un 40% en 2024, alcanzando las 42 mil, lo que resalta el crecimiento de los ciberdelincuentes y sus cada vez más sofisticadas estrategias. Con el fin de proteger tu dinero, expertos de ABC de Pacífico comparten algunas recomendaciones clave para fortalecer la seguridad de sus finanzas en línea.



REVISIÓN CONSTANTE. Los especialistas aconsejan revisar regularmente las cuentas bancarias para detectar movimientos sospechosos. También se debe activar las notificaciones de seguridad, ya que permite identificar transacciones no autorizadas de manera rápida y tomar acción inmediata si es necesario.

CONTRASEÑAS FUERTES Y ÚNICAS. Es crucial utilizar contraseñas robustas y únicas para cada plataforma. Emplee una combinación de letras, números y símbolos. Además, la implementación de autenticación multifactor (MFA) agrega una capa extra de seguridad para proteger la información personal.

PAGOS AUTOMÁTICOS. Los pagos recurrentes y suscripciones pueden afectar el presupuesto sin que se note. Monitoree estos pagos de manera regular y active alertas de pago para tener un control más preciso sobre los gastos y evitar cobros innecesarios.

1 SEGURIDAD AL COMPRAR EN LÍNEA. Antes de realizar compras en línea, es fundamental verificar que el sitio sea seguro. Los expertos aconsejan buscar el candado en la URL (HTTPS) y revisar las opiniones de otros usuarios sobre el sitio. Esto ayuda a asegurar que la página es legítima y confiable.

2 PROTECCIÓN ADICIONAL ANTE FRAUDES. A pesar de las precauciones, los fraudes digitales pueden suceder. Por eso, contar con protección adicional, como el seguro de Protección de Tarjetas o Dinero más Seguro de Yape, es clave. Estos cubren fraudes por internet, transferencias no reconocidas y robos en cajeros.

3 EDUCACIÓN FINANCIERA. Los expertos resaltan que informarse y educarse sobre las amenazas digitales permite tomar decisiones más informadas y proteger la estabilidad económica. Estar al tanto de los riesgos cibernéticos es un paso fundamental para mantener las finanzas personales seguras.

7 días

Del 17 al 23 de marzo, duró el evento denominado Semana Mundial del Ahorro.

DATOS IMPERDIBLES

1 Inclusión financiera
El Banco de Ideas Credicorp presentó su informe sobre Brechas de Género en la Inclusión Financiera, destacando que el 22% de las mujeres adultas en 8 países de la región alcanzaron un nivel avanzado de inclusión financiera, aunque aún hay una brecha de 8 puntos con los hombres.

2 Liderazgo femenino
La presencia femenina en liderazgo crece. En 2024, el 49% de mujeres en cargos directivos lograron aumentar sus ingresos. Rosario Almenara resalta la importancia de la autoevaluación, visión de negocio, buenas relaciones e inteligencia emocional para avanzar.

3 Aumento de ventas
LinkedIn es clave para generar ventas y ampliar redes. Diego Vences, director de Desarrollo de Negocios, recomienda optimizar el perfil, conectar estratégicamente y usar herramientas como Sales Navigator.



VIVIR, PERO SIN MIEDO

¡Hola, sobrino! La inseguridad ciudadana cada vez está peor. Lo que pasó con Armonía 10 nos dejó en shock, y el problema se ha extendido a otros sectores: más de 450 colegios han sido extorsionados en lo que va del año. Es triste pensar que, en vez de enfocarse solo en estudiar, los chicos también tengan que lidiar con el miedo. Las escuelas deberían ser un espacio seguro, pero hoy muchas familias viven con incertidumbre. Esto no solo pone en jaque la seguridad de los estudiantes, sino que también afecta su educación. Algunos colegios han vuelto a las clases virtuales, lo que perjudica el aprendizaje y la enseñanza de calidad. ¡Así no se construye el futuro del país! El estado de emergencia ha sido la salida fácil del Gobierno, pero ya sabemos que no basta. Mientras no haya inteligencia policial, tecnología y una reforma real en seguridad, la violencia seguirá arrebatando vidas. No podemos acostumbrarnos a vivir con miedo, ni aceptar que la delincuencia sea parte de nuestro día a día. ¡Es momento de exigir respuestas y acciones concretas!

"LAS ESCUELAS DEBERÍAN SER UN ESPACIO SEGURO, PERO HOY MUCHAS FAMILIAS VIVEN CON INCERTIDUMBRE. NO PODEMOS ACOSTUMBRARNOS A VIVIR CON MIEDO."

Para dudas o propuestas de temas escríbeme a tio@billegas.pe
Lee todas mis columnas en https://billegas.pe/

CRACK

QUE SIGA LA ALEGRÍA

TÉCNICO RATIFICÓ QUE VAMOS POR LOS TRES PUNTOS Y EL EQUIPO ENTRENA HOY EN COLOMBIA PARA LUEGO VIAJAR A MATURÍN

Garcés y Guerrero son fundamentales en esquema de Ibáñez

Mensaje de líder. Ante Venezuela solo nos vale la victoria y eso es lo que no se cansa de transmitir Óscar Ibáñez a sus pupilos. Antes de viajar a Colombia para preparar el trascendental partido de Maturín, el técnico habló con la prensa y fue contundente a la hora de referirse al duelo con los llaneros.

"Venezuela es un rival al que tenemos que ganarle, más allá de ser visitante o local, para seguir con posibilidades. Sabemos que va a ser duro, difícil, pero necesitamos ganar. Necesitamos sumar y es un partido sumamente importante para ellos y para nosotros. Tienen jugadores muy ofensivos, que presionan y atacan con mucha gente", señaló el seleccionador.

El técnico resaltó que la victoria ante Bolivia devolvió la confianza a los jugadores. "Hay muchas cosas positivas, los delanteros volvieron a hacer gol, los muchachos que ingresaron mejoraron algunas cosas que había que hacer. Eso habla bien de Perú como equipo, es importante para el hincha también", aseguró Ibáñez.

El ex portero de las selecciones peruanas reconoció que el plantel siente el trajín de lo hecho ante los del altiplano. "Más allá del trajín, no hay bajas de cara al partido ante Venezuela y eso es lo importante. Nos encontramos bien, hubo un desgaste importante en lo físico, pero vamos a prepararnos en Colombia y definir el equipo". agregó. Finalmente, el DT habló de Oliver Sonne.

"Es un lateral derecho, que también puede jugar en otra posición. Es bueno tener ese tipo de jugadores en varias posiciones. ¿Si va a jugar? La alineación la definiré recién el lunes", concluyó el técnico.

La selección arribó ayer por la tarde a Cali y quedó concentrada. Hoy entrenará en el estadio Pascual Guerrero y sobre las 4 de la tarde viajará en vuelo chárter a Maturín.

FIRMADOS

“Creo que todos estamos preparados para afrontar los campeonatos que vienen. Ganarle a El Nacional fue muy importante”

HUGO ANCAJIMA
Lateral de Universitario

“Colombia tiene un extra en sus capacidades individuales, pero no se trata de detener a un solo jugador como Luis Díaz”

GUSTAVO ALFARO
Técnico de Paraguay

“Hay que dejar hasta la última gota de sudor en la cancha. Tenemos una mínima esperanza de llegar a ese séptimo lugar”

IVÁN ZAMORANO
Ex delantero de Chile

“Tenemos un partido a muerte y preguntan quién es responsable del momento. Pregunten eso al final de las Eliminatorias”

ARTURO VIDAL
Volante de Chile

REFERENTES MOTIVARON A SUS COMPAÑEROS

“Vinotinto” con ganas



• Venezuela suma nueve partidos sin ganar y nunca jugó un Mundial de mayores.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Maturín.- Mañana habrá un duelo que puede definir el camino al repechaje para el Mundial 2026 y la selección de Venezuela que recibe a Perú está bien consciente de ello. Por ello, en la última práctica, referentes como Yeferson Soteldo, Salomón Rondón, el "Brujo" Martínez y Tomás Rincón tomaron la palabra en un mensaje motivador.

Parte del mismo se trató de volver a ganar en casa y tener la misma personalidad con la que enfrentaron a Argentina, Brasil y Uruguay y no perdieron ninguno de esos partidos. Además, los líderes reafirmaron el compromiso de que este equipo sea el que por primera vez lleve a Venezuela a jugar una Copa del Mundo de mayores. "Tenemos un plan, ya lo hablamos entre todos con el Bocha. Tenemos que ganar en casa el martes, como sea", dijo Soteldo, quien es el segundo máximo asistidor de estas Eliminatorias con 4 pases gol solo superado por el colombiano James Rodríguez (5).

De otro lado, los hinchas de la "Vinotinto" no andan tan contentos, ya que el equipo suma 9 partidos sin ganar y criticaron duramente al técnico Fernando Batista. "Nos dejaste fuera del mundial", "Argentinos, llévenlo de nuevo para la Sub 20" y "El peor técnico argentino de las Eliminatorias", fueron los comentarios en redes sociales.

ojo al dato

El plantel uruguayo habría discutido tras perder con Argentina y Marcelo Bielsa desconvocó a De Arrascaeta y Nicolás De la Cruz.

ANTE CHILENOS

ECUADOR QUIERE REVANCHA

El plantel de Ecuador no olvida que al final de las Eliminatorias pasadas, la Federación Chilena fue una de las más interesadas en que pierda el cupo por la polémica inscripción de Byron Castillo y, por ello, busca una revancha mañana cuando visite Santiago. "Nos querían sacar del Mundial (de Qatar 2022) y ahora puede ser al revés", declaró el extremo Gonzalo Plata. "Estamos muy motivados para ganar", amplió el jugador del Flamengo.

LA COLUMNA DE

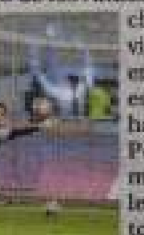
EL OJÓN

por: el calidoso

EL PLANTEL ESTÁ MÁS CÓMODO CON IBÁÑEZ QUE CON REYNOSO Y EL "NONO"

Hola, holaa, holaaa, holaaaaa mi gente, vengo más embalado que Óscar Ibáñez planificando lo que será el partido en Maturín. El técnico y su asistente Juan Pajuelo no dejan de ver videos de la "Vinotinto" para detectar los puntos débiles de los llaneros que no ganan hace nueve partidos. El seleccionador no quiere descuidar ningún detalle porque sabe que si hace una buena campaña con la Blanquirroja puede relanzar su carrera como DT. Los jugadores están contentos con su comando técnico y eso no ocurría con Reynoso y menos con Fossati. ¡CHEEEEESSSSSS!

El que quiere tomarse una revancha es Gianluca Lapadula. El "Bambino de los Andes" luego de mucho tiempo volvió a ser suplente en la selección y eso es algo poco habitual para él. Por eso, a sus más cercanos les dijo que si le toca entrar ante los venezolanos intentará romper la mala racha. Al goleador se le cerró el arco en el Cagliari y luego la mala racha lo acompañó en el Spezia de la Serie B. "Lapa" debe demostrar que está más vigente que nunca. ¡OJITO, OJITO!



Nos damos una vuelta por Ate donde empiezan a aparecer algunas caras largas. En el amistoso ante Nacional, Fabián Bustos prefirió improvisar a César Inga como central antes que darle la oportunidad a Gustavo Dulanto, que no salió ni en lista, o al juvenil Rafael Guzmán, que está llamado a ser el zaguero del futuro según los técnicos que lo dirigieron. Si había una oportunidad para probar a los jóvenes era esta, pero el técnico no quiso arriesgar. ¡HUUUMMMMM!

Otro cuadro que aprovechó el receso de la Liga 1 por la fecha doble de las Eliminatorias para hacer fútbol fue Sporting Cristal. Los celestes enfrentaron a Cantolao y lo más destacable fue la reaparición en el arco de Renato Solís. El portero estuvo mucho tiempo fuera por una lesión a la rodilla y ahora quiere recuperar el tiempo perdido. Esa lucha por el arco cervecero con Diego Enríquez y Alejandro Duarte promete. Bueno, mi gente, esto es todo por hoy, mañana volvemos con más y mejor información. ¡CHAAAUUUUUU!


Brasil se alista para visitar a Argentina.

MURIÓ OBRERO EN EL "MANÉ GARRINCHA"

Tragedia en la práctica de la "Canarinha"

El último entrenamiento de la selección brasileña se tiñó de luto tras el fallecimiento de un obrero justo antes que el "Scratch" iniciara la práctica, que terminó postergada por algunas horas. Lo que sucedió es que Renato Peña do Carmo, un técnico de sonido de 32 años, murió tras sufrir una descarga eléctrica mientras trabajaba en el montaje de un evento de música electrónica en el estadio "Mané Garrincha". "Los jugadores expresaron su pésame y prometieron dedicarle la victoria en Argentina", dijeron varios medios locales. De otro lado, el astro Vinicius Jr. volvió a entrenar diferenciado, pero se descuenta que será titular contra los campeones del mundo.

"CR7" ANOTÓ Y PORTUGAL GANÓ EN LA UEFA NATIONS LEAGUE

Cristiano con la mecha prendida

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Héroe y villano. Ese fue el papel de Cristiano Ronaldo en el 5-2 (2-2) de Portugal sobre Dinamarca en los cuartos de final de la UEFA Nations League.

Los lusos necesitaron ir a la prórroga para asegurarse el pase a los play off que se disputarán en Alemania. CR7 no brilló como se esperaba, pero como siempre se hizo presente en el marcador.

PREMIADO. El crack, que fue premiado antes del encuentro con el récord Guinness al jugador con más victorias a nivel internacional (132), pudo abrir el marcador cuando solo se jugaban 5' del encuentro. El árbitro cobró penal en una falta que le hicieron al luso y él mismo quiso abrir la cuenta. Sin embargo, su remate débil y avisado fue atajado por el portero Kasper Schmeichel.

Jachim Andersen (38') de autogol adelantó a los dueños de casa. En el segundo tiempo, Kristensen (55') de cabeza puso el 1-1 para los daneses. El "Bicho" se desquitó del tiro desde los doce pasos fallado y a los 71' adelantó a su selección y llegó a los 929 goles.

Eriksen (75') hizo el 2-2 para Dinamarca y llenó de dudas a los portugueses. Francisco Trincao, que entró a los 82' se vistió de héroe y cuando se disputaban 85' adelantó otra vez a los suyos y llevó el partido a la prórroga.

En el suplementario, ya sin Cristiano Ronaldo, Portugal fue más. Trincao volvió a convertir a los 91' y Goncalo Ramos (115') selló la goleada. En semifinales, Portugal enfrentará a Alemania el 4 de junio. En los otros partidos, España venció por penales 5-4 (3-3) a Países Bajos y Francia hizo lo mismo (5-4; 2-2) con Croacia. En Dortmund, Alemania empató 3-3 con Italia, pero hizo valer el 2-1 del encuentro de ida.


Llegó a los 929 goles y su meta es anotar más de mil.

ojo al dato
Juventus despidió al DT Thiago Motta por mala campaña y en su reemplazo asumirá el ex jugador del club, Igor Tudor.



DIOSDADO CELEBRA CUMPLEAÑOS. El cantautor ayacuchano Diosdado Gaitán Castro cumple 56 años y alista una gran celebración el próximo 5 de abril en Scencia de La Molina, junto a Kiko Revatta. Además, espera que pronto haya paz en el país.

DICE QUE MAGALY MEDINA LO DICE SIN PRUEBAS

Janet niega haber sido la amante



»La "Rulitos" dice que está limpia de polvo y paja

La "Rulitos" Janet Barboza negó que haya sido la amante en algún momento de su vida, y señaló que Magaly Medina la ha señalado por años sin tener pruebas.

"No (he sido la amante de alguien). Las dos personas con las que salí, que estaban casados en papeles, los conocí viviendo solos por años. Pero la chilindrina (Magaly Medina) se ha dedicado por años ha decirlo sin pruebas", enfatizó. Luego, reveló que a Magaly Medina le preguntaría cómo ha hecho para salir airosa en tantos juicios. "Le preguntaría cómo ha hecho para salirse con la suya en tantos juicios, por qué sus amistades tan cercanas con jueces y fiscales", dijo.



»Magaly Medina siempre critica a la conductora de "América hoy"

SIGUEN FIRMES EN SKÁNDALO

Luisito hace dupla con Ricky



Luisito Sánchez se siente contento porque se ha asociado con Ricky Trevitazo. "Acabo de grabar un tema y videoclip con Ricky, así que estamos produciendo y en abril nos vamos a Chile con Skándalo", precisó Sánchez, quien contó que está rehaciendo su vida privada. "Es una chica que no tiene nada que ver con el ambiente artístico", dijo sobre su pareja.

Roxana: "Jefferson y Xiomy hacen linda pareja"

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

CONDUCTORA RESALTA QUE EL FUTBOLISTA SE HAYA PLANTADO CON LA "CHINITA"

La conductora Roxana Molina aplaude el amor que se profesan Xiomy Kanashiro y Jefferson Farfán y señala que ya era momento de que el futbolista 'se plante'. Como se sabe, hace unos días la parejita viajó a Europa, pues Jefferson participó el último sábado en la despedida del mediocampista brasileño Diego Ribas, en Alemania.

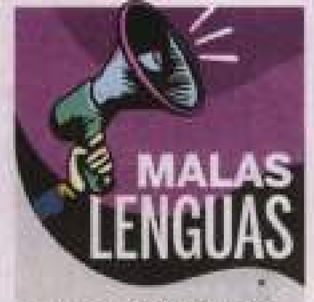
"Me encanta esa pareja, me parece genial, que vivan el amor y cuiden lo que tienen porque la gente es envidiosa; así que a darle con todo, que no le hacen daño a nadie. Ya le tocaba plantarse a Farfán", comentó la conductora de "Ocho locos". Roxana actualmente comparte con Xiomy en un podcast y le aconsejó ir despacio en la nueva etapa que están viviendo.

"Hacen linda pareja, los amo, pero ya le dije, un paso tras otro, despacito. Se les ve lindos y enamorados, así que todo lo mejor para ellos", agregó.

En tanto, Shirley Cherres no cree que Farfán esté enamorado de Xiomy, sino que solo disfruta el momento. "Me da mucho gusto que Jefferson sea feliz y viva el momento, pero aún no lo veo 'colgando los chimpunes'. El hecho que le dé su lugar a una persona no significa que te vas a quedar con ella. Está disfrutando del momento, pues sabe que las chicas se le acercan por dinero y fama", sostuvo Cherres.

ojo al dato

Ambos anunciaron su reconciliación y mostraron su anillo simbólico. Además, Farfán habló con el padre de la modelo.



MALAS LENGUAS

Estas malas lenguas llegan cargadas de harto "chimi chimi"... La salsera **BRUNELLA TORPOCO,** criticada en redes sociales por no ir a la marcha por la paz, aclaró que no pudo porque su hijo se puso mal de salud y debió llevarlo a la clínica... **JOSIMAR FIDEL** y **MARÍA FE SALDAÑA** anunciaron que esperan otro niño durante la revelación de género que realizaron junto a sus familias y amistades... El actor **SANTIAGO SUÁREZ** afirmó que la frase "Lo que no te mata, te hace más fuerte", la está viviendo en carne propia y está superando su mala racha... **BRYAN TORRES** fue captado comiendo anticuchos en Moquegua, y el público se sorprendía de no verlo junto a **SAMAHARA LOBATÓN**... Nos vamos, nos vemos mañana...

AL GRANO



MAICELO NIEGA RETOQUITOS

Jonathan Maicelo dijo que le molesta que especulen que se ha realizado varios retoques en el rostro. "La gente exagera. Solo me operé la nariz y el mentón", dijo.

BARRAZA HINCHA DE GUERRERO

Miguelito Barraza dice que confía en la capacidad goleadora de Paolo Guerrero, y que la selección conseguirá un triunfo mañana ante Venezuela por las Eliminatorias.



▪ Actriz cómica enfatiza que se dan piquitos solo por trabajo.

▪ LUIGI CARBAJAL CANTANTE

Leslie niega romance con Luigi

AFIRMA QUE SE DAN "PIQUITOS" COMO PARTE DEL SHOW

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Leslie Moscoso descartó todos los rumores que señalan que habría tenido un romance con Luigi Carbajal, debido a la confianza que existe entre ambos durante las escenas de besos en los sketchs de "La casa de la comedia".

"Descartado al ciento por ciento esos rumores. Luigi es mi amigo y lo respeto mucho, nunca ha pasado algo ni pasaría nada con él. Ahora, que en el libreto indiquen besos pues se hace; ya que se indica que somos novios o pareja, eso es parte del trabajo... son picos sin sentimiento alguno, en ese momento estás concentrado en el sketch, nada más", aclaró la actriz cómica.

El rumor del supuesto romance se hizo más fuerte luego de que ella en el podcast de "La casa de la comedia" prefirió no contestar si en el pasado había tenido algo con Luigi y solo atinó a decir "tengo sed". "El reto era contestar o tomar un trago, no dije sí, pero tampoco no, ja, ja. Son juegos y preferí decir "tengo sed", es parte de la chacota", explicó la actriz cómica.

Por otro lado, dijo que le sorprendió las declaraciones de José Luis Ríos, "Chikiplum", quien ha pedido tener escenas de besos con ella. "Ahora lo estoy viendo con otros ojos, ja, ja, ja. Me parece alguien simpático, chévere y divertido", comentó. Él dice que está soltero, pero que se intimida conmigo. Ja, ja, ja. Él parece tímido pero no lo es; dicen que es tremendo.

ojo al dato

Leslie Moscoso se encuentra soltera tras haber terminado su matrimonio hace dos años y descartó regresar con Luis Sánchez.



Escribir a: buzondelamor@prensmart.pe

TREINTAÑERO SOCIABLE
Independiente y maduro busca formar una amistad sincera y estable con damas de 50 a 60 años, con buenos valores.
948 145 422

AMANTE HUANUQUEÑO
Soltero de Huánuco, residente en Lima, desea conocer a dama soltera menor de 40 años para iniciar una relación.
917 331 442

CABALLERO HONESTO
Profesional sincero, cariñoso y trabajador, busca señoritas mayores de 25 años, sencillas y amorosas, para amistad seria.
987 353 570

AMOR VERDADERO
Técnico soltero de 50 años, natural de Lima, busca señorita con buenos valores para formar un hogar.
901 925 760

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415

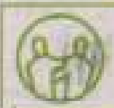




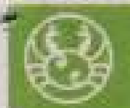
ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Jornada de oportunidades laborales. Aprovecharlas o no dependerá únicamente de su poder de concentración y capacidad. Adelante.



TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Debe reconocer las virtudes de su pareja, que son muchas, y que todo no sea únicamente reclamos y reproches. Aprenda a ser feliz.



GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Muéstrese siempre dispuesto a mejorar sus capacidades y conocimientos en lo laboral o profesional. Cuide su salud.



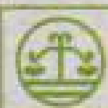
CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
El conocimiento del uno y del otro en la pareja es un proceso algo tedioso que tarda más en algunos casos que en otros. Paciencia.



LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Deberá dejar de lado esa forma de trabajo que no está dando resultados. Hágalo antes de que sea tarde para intentar dar marcha atrás.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Las dificultades en la pareja le suelen pasar a todos. Es necesario fortalecer la confianza entre ambos para que la comunicación sea fluida.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Busque mejorar su capacidad como profesional. No hay mejor inversión que esta para planificar un mejor futuro. Manos a la obra. Suerte.



ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
El paso fundamental para poder madurar como pareja es que no existan secretos entre ambos. Esto facilitará reforzar sus sentimientos.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Tendrá que aprender a escuchar a sus colegas en el trabajo. Solo así lograrán consensos y, principalmente, buenos resultados.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
Atravesará una jornada complicada en el trabajo. Sin embargo, si confía en sus capacidades, logrará salir adelante.



ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
Tendrá que ser diplomático en sus afirmaciones y comentarios durante la jornada de hoy. Se evitarán complicaciones en casa y el trabajo.



PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
No subestime las ideas o consejos de algunos colegas en el trabajo. Si analiza con calma, sacará valiosas conclusiones. Adelante.



Estoy con un pintor y temo que mis padres no lo acepten

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe

Milagros (San Miguel, 32 años). Doctora Magaly Moro, necesito de su sabio consejo. Estoy muy enamorada de Luciano, pero no tengo el valor de presentarlo a mi familia, porque sé que lo van a criticar por su condición social.

Conocí a Luciano en mi trabajo. Llegó a realizar trabajos de pintura. Él es pintor. Desde la primera vez que lo vi llamó mi atención. Con mis compañeras comentábamos que tenía una bella figura, porque realmente es muy atractivo. Decidí conquistarlo. Empecé a coquetear con él y fui correspondida. Así empezamos a salir y ya tenemos seis meses de relación.

Nos llevamos súper bien, es divertido y en la intimidad nos comprendemos perfectamente. Nunca me había sentido tan cómoda con una pareja como con él.

Hace unos días me invitó a su casa para conocer a su familia. Son personas muy sencillas y unidas. Su mamá me contó que era la primera vez que Luciano presentaba a una enamorada a su familia y me sentí muy halagada.

Después de eso, Luciano me dijo que también quería conocer a mi familia y yo no tuve el valor para decirle que no le he hablado a mi familia de él.

Mis padres son muy prejuiciosos y ya me los imagino diciendo cómo una mujer como yo, con un buen trabajo, va a estar saliendo con un pintor.

Yo amo a Luciano; pero no quiero hacerle pasar un mal rato con mi familia. No sé qué excusa decirle para no llevarlo todavía a la casa de mis padres. ¿Qué me aconseja, doctora?

ojo al consejo

Querida Milagros, eres profesional y debes ser capaz de tomar tus propias decisiones, sin importarte el qué dirán. Luciano ya te abrió las puertas de su casa y si lo amas de verdad deberías corresponder de la misma manera. Habla con tus padres de tu relación y si sientes que no lo van a aceptar, sé sincera con Luciano y explícale tu situación. Él sabrá comprender.

CONSEJO SENTIMENTAL



¿CÓMO PRESENTAR A LA PAREJA A LA FAMILIA?

Presentar a la pareja a la familia es un momento importante porque demuestra un interés real. Para hacerlo, hay que saber elegir el momento adecuado, puede ser un almuerzo o cena, de preferencia en casa.

NO HABLAR DE TEMAS INCÓMODOS

Antes de presentar a la pareja y para evitar momentos desagradables, adviertan tanto a los familiares como a su pareja sobre posibles temas sensibles que es mejor no abordar. También adelantar información básica del otro a ambas partes.

PUNTOS A CONVERSAR ANTES DE CASARSE

Antes de dar el siguiente paso en la relación, la pareja debe dejar en claro ciertos puntos como las finanzas, para determinar cómo pagarán los gastos de la casa; si van a tener hijos o no, y la distribución de las responsabilidades en el hogar.

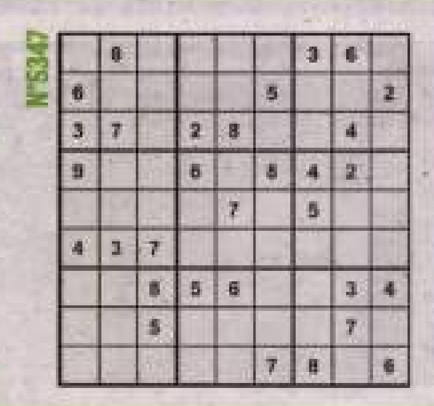
¿QUÉ SIGNIFICA?

OPULENTO
Que tiene abundancia de bienes materiales.
SINÓNIMOS: rico, adinerado, próspero.
ANTÓNIMOS: pobre, necesitado, humilde.



OJO CON EL SUDOKU

INSTRUCCIONES:
LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.



N°5347

	8					3	6	
6					5			2
3	7		2	8			4	
9			6		8	4	2	
				7		5		
4	3	7						
		8	5	6			3	4
		5					7	
					7	8		6

SOLUCIÓN ANTERIOR - N° 5346

7	2	1	6	3	5	4	8	9
6	4	5	2	9	8	7	3	1
8	9	3	4	7	1	5	2	6
5	6	9	7	4	3	2	1	8
1	3	8	5	6	2	9	4	7
2	7	4	1	8	9	3	6	5
3	5	7	8	1	4	6	9	2
4	1	2	9	5	6	8	7	3
9	8	6	3	2	7	1	5	4

PUPILETRAS

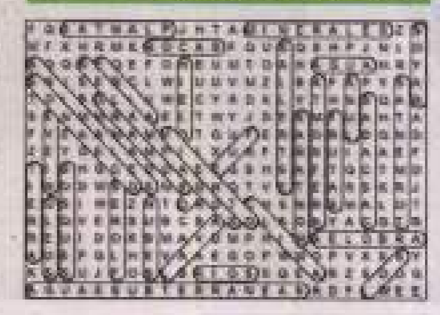
T C E C A C L Y T E M N E S T R A K E I W M F V
A K V A T S A L O M É O O R J U Q S V A N I A L
R R P A H V V E F U K E X G I Q Z G I H E D D A
T H E V E W L H A B M E L P R G M E D E A T V B
U I R Q B G F A U Z L D B Y P O O Y E D I P O S
F N I S E O L M S K M A C I S G V L Q T E P Z F
F O C W S D E L T R O W S D M I E A E R D E C P
E C L E E O L E O A X Q B T A R S N E T T R A I
O Ê E E Q T E T F P Y O V H E D H T R S T R L C
T R S N U G K V V P T E O M D D M Í R E Q O Í N
H O U E U O T W C M U D P O O P A G N A U B G I
E S R Y S M R Y A J M I R L N I C O H R T K U C
L V F X P B A W S U L P B I J P B N R N W A L P
L T A R T U F O A I R U K È U P E A M I E S A D
O Z G W O Y Z E C K B S F R A I T N X O G L X I
I U V C Y R A N O A K P K E N N H A V Y D T T K

CLAVES DEL DÍA

TEMA: OBRAS DE TEATRO POPULARES

EDIPO
HAMLET
MACBETH
MEDEA
ANTÍGONA
GODOT
CYRANO
FAUSTO
TARTUFFE
VANIA
RIGOLETTO
BLASTED
WOYZECK
OTHELLO
SWEENEY
CALÍGULA
EQUUS
HEDDA
MOLIÈRE
PERICLES
LYSISTRATA
DON JUAN
ELEKTRA
THEBES
RHINOCÉROS
MIES
CLYTEMNESTRA
CASA
PERRO
URFA
PIPPIN
SALOMÉ
OEDIPUS
PICNIC
TARTUFO
KRAPP

SOLUCIÓN PUPILETRAS





ojo
www.ojo.pe
Publicación de Prensmart S.A.C.
Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay

prenSmart
Contenidos elaborados por PRENSMART S.A.C.
Jr. Paracas N° 530 - tercer piso, Pueblo Libre, Lima, Perú.

SOLUCIÓN ANTERIOR







REFRÁN: EL LEÓN NO ES TAN FIERO COMO LO PINTAN.

Significado: Las personas o situaciones que parecen intimidantes o difíciles suelen ser menos peligrosas de lo que aparentan.

DEPORTES

cataujo@hotmail.com / N° 6569



COMER para VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526
Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

ALIMENTOS ESENCIALES PARA CUIDAR LA VISTA

➔ La vitamina A es crucial para la visión nocturna. Su deficiencia puede llevar a la ceguera nocturna. Se encuentra en alimentos como hígado, zanahoria y camote. Además, la luteína y la zeaxantina son esenciales para proteger la retina de la luz azul y prevenir la degeneración macular. Se encuentran principalmente en espinacas, acelga y maíz.

➔ El zinc también juega un papel clave al transportar la vitamina A al ojo. Se encuentra en alimentos como carne de res y nueces. Los ácidos grasos omega-3, presentes en pescados como la anchoveta y la caballa, son fundamentales para mantener la salud de la retina. Las vitaminas C y E también ayudan a proteger el tejido ocular, actuando como antioxidantes.

➔ Aunque estos nutrientes no curan enfermedades de la vista, su deficiencia puede disminuir la capacidad visual, especialmente durante la noche. Además, pueden aumentar el riesgo de degeneración macular relacionada con la edad. Es importante mantener una dieta variada para preservar la salud ocular a largo plazo.